



Δ/ση Τύπου, Επικοινωνίας, Δημοσίων Σχέσεων και Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης

Δελτίο Τύπου

Ο Ε.Ε.Σ. διοργανώνει δράση ενημέρωσης για τον Σακχαρώδη Διαβήτη και τη Στοματική Υγεία στον Δήμο Νίκαιας – Αγίου Ιωάννη Ρέντη



Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, διοργανώνει δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με την αξία της πρόληψης για τον Σακχαρώδη Διαβήτη (ΣΔ) και τη διατήρηση της καλής Στοματικής Υγείας καθώς η σχέση της στοματικής υγείας με τον διαβήτη είναι άμεση, την **Πέμπτη 27 Απριλίου 2023**, και ώρες 9-2 μ.μ., στην **Πλατεία Αγίου Ιωάννη Ρέντη** στο **Δήμο Νίκαιας - Αγίου Ιωάννη Ρέντη**.

Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός
Τομέας Υγείας

**Σακχαρώδης διαβήτης και Στοματική Υγεία
Προστάξτε τον εαυτό σου**

- Υγιεινή Ισορροπημένη μεσογειακή διατροφή
- Καθημερινή σωματική άσκηση
- Έλεγχος σωματικού βάρους
- Αποφυγή καπνίσματος
- Φροντίδα στοματικής υγείας
- Περιοδικός ιατρικός έλεγχος

Πρόληψη

Αλλάζω στάση ΖΩΗΣ

Πέμπτη 27 Απριλίου 2023 | 09:00 - 14:00

Πλατεία Αγίου Ιωάννη Ρέντη |
Δήμος Νίκαιας - Αγ.Ι. Ρέντη

Κινητή Ομάδα Υγείας ΕΕΣ | Περιφερειακό Τμήμα ΕΕΣ Πειραιά

Η δράση θα υλοποιηθεί από την **Κινητή Ομάδα Υγείας** του **Τομέα Υγείας** και το **Περιφερειακό Τμήμα Ε.Ε.Σ. Πειραιά**. Στόχοι της εκδήλωσης είναι η ενημέρωση και η εκπαίδευση του κοινού για α) την καλή γνώση των συμπτωμάτων και των παραγόντων κινδύνου όλων των τύπων ΣΔ και β) τη σωστή καθημερινή φροντίδα των δοντιών και της στοματικής κοιλότητας.

Συγκεκριμένα η δράση περιλαμβάνει:

- Εκπαίδευση του κοινού για την ισορροπημένη μεσογειακή διατροφή/Πυραμίδα της Μεσογειακής.
- Εκπαίδευση του κοινού στο σωστό βούρτσισμα των δοντιών με έμφαση στα άτομα που πάσχουν από ΣΔ.
- Δωρεάν μέτρηση ταχείας ανίχνευσης σακχάρου.
- Λήψη Αρτηριακής Πίεσης

Υπενθυμίζεται ότι, ο διαβήτης είναι μια χρόνια εξελισσόμενη ασθένεια, ωστόσο, τα άτομα με διαβήτη μπορούν με την καλή διαχείριση των παραγόντων κινδύνου, όπως είναι η υπέρταση

η δυσλιπιδαιμία και η στοματική υγεία, να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την υιοθέτηση συμπεριφορών για υγιεινή διατροφή, τακτική σωματική άσκηση, διακοπή του καπνίσματος, την οδοντιατρική φροντίδα και σωστή χρήση φαρμάκων για τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.